ZENDEGI-SALAM
روزنامه خراسان رضوی
پنج شنبه • ۲۹ آبان ۱۴۰۴
۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۷
۲۰ نوامبر ۲۰۲۵
شماره ۲۱۹۲۰
۳۱۳۹

هنرِ معنا دادن به رَوزهای تکراری

فلسفه در نگاه بسیاری از ما رشته‌ای است دانشگاهی که از واقعیت زندگی روزمره دور است؛ در حالی که به‌واسطه انسان بودن و اندیشیدن، هر روز در گیر آن هستیم و روز جهانی‌اش به ما یادآوری می‌کند فلسفه شکلی از زندگی است که موجب غنای زندگی ما و اعتلای انسانیت می‌شود



صابر| هر سال در سومین پنج‌شنبه ماه نوامبر، جهان برای چند ساعت مکث می‌کند تا به یاد بیاورد چرا انسان تنها موجودی است که می‌پرسد؟ این روز را «روز جهانی فلسفه» نامیده‌اند؛ بزرگداشتی برای هنرِ اندیشیدن، برای لحظه‌ای که ذهن، سهمِ خودش را از هستی مطالبه می‌کند. فلسفه از یونانِ باستان تا حکمت ایرانی، همیشه زبان پرسش بوده؛ چراغی که نمی‌گوید کجا برو اما پیش‌رویت را روشن می‌کند تا مسیر را درست ببینی. در عصر سرعت و فضای مجازی که برای هر تصمیمی سراغ هوش مصنوعی می‌رویم، اندیشیدن تبدیل شده به عادت فراموش‌شده ذهن برخی از ما. برای همین هر روز تصمیم می‌گیریم، انتخاب می‌کنیم، مصرف می‌کنیم، اما کمتر از خود می‌پرسیم: «چرا؟» فلسفه در چنین جهانی دیگر یک تجمل فکری نیست؛ بخشی از فرایند پویایی ذهن است. وقتی جهان از معنا تهی می‌شود، فلسفه بازمی‌گردد تا بگوید معنا را باید ساخت. روز جهانی فلسفه فرصتی است برای بازخوانی همین نیاز ساده اما حیاتی؛ که یادمان بیاورد زیباییِ واقعی، همان لحظه‌ای است که انسان می‌ایستد و می‌پرسد. چون زندگی بدون پرسش، فقط ادامه نفس کشیدن است، نه زندگی. در این پرونده فلسفه را نه به‌عنوان یک رشته دانشگاهی، بلکه به‌عنوان بخش مهمی از زندگی معنادار مرور خواهیم کرد.

اندیشیدن در مقام نیاز زیستی انسان

ما هر روز درگیر مسائلی هستیم که در جریان مواجهه با آن‌ها بی‌آن که نام فلسفه را بیاوریم در بطن نوعی تفکر فلسفی روزمره رخ می‌دهند. به‌طور مثال وقتی از خود می‌پرسیم «تصمیم درست چیست؟»، «آیا کاری که می‌کنم با ارزش است؟»، یا «چرا از این رابطه خسته‌ام؟» در واقع وارد قلمرو فلسفه شده‌ایم. با این دید فلسفه نه تجمل ذهنی که نیاز درونی انسان است؛ همان چیزی که باعث می‌شود از بودن صرف عبور کنیم و بخواهیم بفهمیم چرا و چگونه باید زندگی کنیم تا پیش‌برنده و در مسیر رشد برای خودمان و مفید برای دیگران باشد. تفاوت فکر کردن با اندیشیدن همین جاست. فکر کردن ممکن است واکنش لحظه‌ای باشد؛ اما اندیشیدن تمرین مداوم دیدن پشت چیزهاست؛ این که بتوانیم در برابر جوانب یک تصمیم هزینه فایده کنیم، هر کدام را که با ارزش‌های حاکم بر زندگی‌مان همخوانی دارد برگزینیم و... خلاصه این که ذهن بدون اندیشیدن مثل بدنی است که نفس می‌کشد اما نمی‌داند برای چه زنده است.

برای همین فلسفه در قامت یک ضرورت زیست معنادار نه یک رشته تحصیلی، مثل اکسیژنی برای آگاهی ماست. هر پرسشِ کوچک درباره درست و نادرست، هر تردید درباره خوشبختی، نشانه حیاتِ ذهن است. در روزگاری که هیجان، سرعت و قضاوت آسان بر اندیشه پیشی گرفته‌اند، فلسفه نقش دستگاه تنفسیِ جان را دارد و کمک می‌کند در هیاهوی انتخاب‌ها، بتوانیم بایستیم و از معنای اتفاقات، عمق تصمیم‌ها و لایه واقعی احساسات‌مان بپرسیم. همین مکث‌هاست که زندگی را از سطح واکنش بالا می‌برد و تبدیل به زیستنِ آگاهانه می‌کند.

فلسفه چطور وارد زندگی روزمره ما می‌شود؟

فلسفه اگر در زندگی ما جاری نباشد، به مجموعه‌ای از کلمات و تعاریف دانشگاهی تبدیل می‌شود؛ اما زمانی معنا پیدا می‌کند که از ذهن به عمل برسد. زندگی فلسفی فقط خواندن سقراط یا نیچه نیست، بلکه توان دیدن چرایی اعمال روزانه ماست؛ این که چرا کاری را انجام می‌دهیم، چه احساسی پشت رفتار ماست و نتیجه‌اش در جهانِ اطراف چیست؟ هر انتخاب کوچک، امتحانی از فلسفه شخصی زندگی ماست. وقتی فلسفه وارد مناسبات روزمره می‌شود، عدالت دیگر مفهومی بزرگ و دور نیست؛ تبدیل می‌شود به این که سهم دیگران را در گفت‌وگو رعایت کنیم، سکوت را به‌موقع انتخاب کنیم و حتی برای قضاوتِ مردم عجله نکنیم. آزادی هم معنای ملموس‌تری پیدا می‌کند؛ یعنی شجاعتِ فکر کردن مستقل از ترسِ تأیید. خیر در برابر شر، در این شکلِ زیستن، یعنی توانایی دیدن دیگری، نه فقط خود. در تربیتِ فرزند، روابطِ کاری، تصمیم‌های مالی و حتی نگاه به بدن و احساسات، فلسفه می‌تواند راهنما باشد. تمرین پرسیدن «چرا» پیش از «چگونه»، باعث می‌شود از تصمیم واکنشی به انتخاب آگاهانه برسیم. انسان فلسفه‌ورز کسی است که پیش از واکنش، درک می‌کند. در جهانی که مناسبات انسانی به سرعت تغییر می‌کنند، زیستن فلسفی کمک می‌کند از روزمرگی عبور کنیم؛ یعنی به همان نقطه‌ای برسیم که افکار ما از صافی اندیشیدن عبور می‌کنند و بعد به رفتار ما تبدیل می‌شوند و رفتار ما به مرور شخصیتی از ما می‌سازند که هویت ما می‌شود؛ همان چیزی که دیگران درباره ما می‌دانند و از ما انتظار دارند.

حال خوبِ ما ایرانی‌ها با اندیشیدن

اگر فلسفه در غرب زاده گفت‌وگوهای عقلانی بود، می‌توان گفت در جغرافیای فرهنگی ایران بزرگ از جنس تأمل عاشقانه و زیبایی‌محور است. ظهور و بروز فلسفه در زیست اجتماعی و تاریخی ما ایرانی‌ها نه فقط در کتاب‌های حکمت، که در رفتار، معماری، شعر و حتی نحوه نگاه انسان به جهان است. به‌طور کلی ما از آغاز، زندگی را در نسبت با معنا تعریف کردیم؛ از کاشی‌کاری‌های زیبای مساجد تا گل‌های اسلیمی بر دیوارها، نقش قالی‌ها و گنبدهایی که انگار در پرسش از چیستی جهان سر به آسمان کشیدند. در این سرزمین، فهمِ جهان یعنی دیدنِ هماهنگی میان خرد و زیبایی، میان تفکر و عشق. در شعر فارسی، حکمت همان‌قدر جاری است که عاطفه. حکمای ایرانی با آثارشان اندیشه را از انتزاع بیرون آوردند و در زبان مردم نشاندند. این ترکیبِ دیرپا و لطیف سبب شده فلسفه در زیست ما ایرانی‌ها فقط از جنس نظریه‌های خشک نباشد، بلکه شیوه زندگی و رفتار باشد که ردپایش را گاهی تا ضرب‌المثل‌های مردم کوچه و خیابان می‌شد گرفت. در فرهنگ روزمره ما هم این رگه‌ها ادامه دارند: تمایل به گفت‌وگو، احترام به دانایی و پیوند میان باور و زیبایی. هنوز وقتی از «انسان خوب» سخن می‌گوییم، منظورمان کسی است که هم درست می‌اندیشد و هم خوب رفتار می‌کند. در جهان جدید، همین میراث می‌تواند پادزهرِ خشونت و سردیِ عصر دیجیتال باشد؛ بازگشتِ خرد، اخلاق و زیبایی‌شناسی فلسفه به روابط انسانی، به معماری خانه‌ها، به زبانِ گفت‌وگو و حتی به شیوه نگاه ما به طبیعت.



فلسفه، نگهبان روح علوم انسانی

فلسفه مادر علوم انسانی است که از دل پرسش «انسان چیست؟» جوانه زد و بعدها شاخه‌هایی چون روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی و اخلاق را پدید آورد. اگر فلسفه نباشد، علوم انسانی بدل می‌شود به مجموعه‌ای از داده‌ها و نظریه‌ها بی‌آن که معنایی عمیق و روشن درباره انسان ارائه کند. فلسفه به‌عنوان سرچشمه‌ای برای علوم دیگر به آن‌ها یادآوری می‌کند هدف علم فقط دانستن نیست، بلکه فهمیدن چرایی دانستن است. در پس هر نظریه روان‌شناسی درباره خوشبختی یا رفتار، نوعی نگاه فلسفی به ماهیت انسان و معنا، پنهان است. جامعه‌شناسی هم بدون فلسفه، از پرسش‌های بنیادینش درباره عدالت و... بازمی‌ماند؛ علمی که صرفاً رفتارها را توصیف کند اما نتواند «باید»ها را توضیح دهد، به سطح آمار فروکاسته می‌شود. فلسفه نیرویی است که علوم انسانی را از تکرارِ تجربه‌های بی‌معنا نجات می‌دهد و جهت اخلاقی تحقیق را حفظ می‌کند. در تاریخ اندیشه، بسیاری از دانشمندان بزرگ تأکید کردند که دانش بدون معنا، خطرناک‌تر از نادانی است. آن‌ها معتقد بودند علم نباید از فلسفه جدا شود، چون فلسفه است که ارزش‌ها و هدف‌های علم را تعیین می‌کند. بی‌فلسفه، روان‌شناسی از انسانِ زنده به موجودِ محاسباتی، و جامعه‌شناسی از فرهنگ به عدد تبدیل می‌شود.

در جهانی که داده جای معنا را گرفته، فلسفه نقش حافظ روح علوم انسانی را دارد و ابزار این یادآوری ساده اما بنیادی است که علم اگر به انسان خدمت نکند، فقط ابزار سنجش است نه راه فهمِ زندگی.



فرمول بازگشت فلسفه به زندگی ما

بازگشت فلسفه به زندگی ما یعنی تلاش برای جریان داشتن نگاهی اندیشه محور در تمام امور روزمره، مثل پرسشگری پیش از قضاوت، مکث پیش از پاسخ و گفت‌وگو به جای داوری. خانه فلسفی، جایی نیست که الزاماً اهلش فلسفه می‌خوانند، بلکه جایی است که در آن پرسش زنده است؛ جایی که آدم‌ها از «چرا این‌طور فکر می‌کنی؟» شروع می‌کنند، نه از «من درست می‌گویم». زندگی فلسفی یعنی تمرین‌های کوچک از جنس تأمل. مثلاً نوشتنِ هر روز یک سؤال درباره انتخاب‌های خود، یا گفت‌وگو با دیگری درباره معنای خوشبختی، امید، یا عدالت در روابط خانوادگی. همین تمرین‌های ساده ذهن را از سطح واکنش بالا می‌برد و آرام‌آرام منطق را وارد گفتار روزانه می‌کند. منطق، چه در شکل کلاسیک و چه منطق جدید در نقد و گفت‌وگو که ابزارِ تصحیح اندیشه است؛ کمک می‌کند خطاهای ذهنی را بشناسیم، پیش‌فرض‌ها را بازبینی کنیم و به جای عصبانیت یا قضاوت، دلیل بیاوریم. در جهانی که احساس‌گرایی و واکنش سریع جای تفکر را گرفته، کاربرد منطق در روابط خانوادگی و شغلی شاید همان بازگشت باشکوه و کاربردی فلسفه به خانه و محل کار و در یک کلام زندگی روزمره ما باشد. فلسفه، ذهن را تربیت می‌کند تا بتواند در هر موقعیت روزمره از خود بپرسد «چرا این‌طور فکر می‌کنم؟»، و همین سؤال ساده منشأ تفکر انتقادی است. خانه‌ای که فلسفه در آن جاری شود، فقط محل زیستن نیست؛ کارگاهِ معناست.

فلسفه در خدمتِ تعالی انسانیت

در جهانِ دیجیتال، انسان به سرعت در نقشِ داده فرو می‌رود؛ آمار مصرف، الگوهای رفتاری و ترجیحات ثبت‌شده در حافظه ماشین‌ها جای اندیشه را می‌گیرند. انسانِ امروز، بیش از آن که فکر کند، مرور می‌کند. در این توفان سرعت، فلسفه نقش پناهگاه آرامش و کرامت را دارد؛ جایی برای یادآوری این که «اراده اندیشیدن» هنوز ویژگیِ انسانی است، نه ماشینی. تعالیِ انسانیت در عصرِ فناوری یعنی بازگشت از محاسبه به تأمل. فلسفه کمک می‌کند زندگی از سطحِ کارکرد بالا برود و دوباره معنا پیدا کند. فلسفه نه دشمن فناوری، که راهنمای اخلاقی آن است؛ چون می‌آموزد هر ابزار را در خدمت انسان قرار دهیم، نه انسان را در خدمت ابزار. در جهانی که هوش مصنوعی، بازار و رسانه رفتارها را پیش‌بینی می‌کنند، فلسفه یادمان می‌آورد که «پرسش» مهم‌تر از «پاسخ آماده» است. فلسفه دعوت می‌کند احساس را از سطح لایک به عمق همدلی ببریم؛ ارتباط انسانی را از پیام فوری به گفت‌وگوی معنادار بدل کنیم. در این روزگار پرسرعت، تعالی انسانیت یعنی باور به این که فناوری می‌تواند به ما کمک کند زندگی را بهتر بفهمیم، اگر پیش از هر کلیک، لحظه‌ای فکر کنیم.



لذت فلسفه‌ورزی با کتاب و فیلم

فلسفه وقتی زنده می‌شود که در هنر، سینما و گفت‌وگوهای ساده روزمره جریان پیدا کند. آفرینش معنا یعنی کشف لایه‌های اندیشگی در آثار؛ دیدن این که یک فیلم یا رمان چگونه درباره آزادی، عدالت، هویت یا امید حرف می‌زند. هر قاب سینمایی می‌تواند پرسشی باشد: آیا شخصیت‌ها با خود صادق‌اند؟ چه چیزی آنان را به انتخابی اخلاقی یا خلاف آن سوق می‌دهد؟ یک کتاب خوب، فقط داستان نمی‌گوید؛ چرایی رفتار انسان را پیش چشم می‌گذارد تا ما درباره خودمان بیندیشیم. برای گفت‌وگوی فلسفی در خانه، لازم نیست کلاس درس داشته باشیم. کافی است شیوه گفت‌وگو را به بهانه تماشای یک فیلم، گوش دادن به یک پادکست یا بحث درباره رمان‌ها، از سطح «قضاوت» به «پرسش» تغییر دهیم. به‌جای «اشتباه میگی»، بگوییم «از نگاه تو چرا این کار درست است؟». تکنیک‌های ساده کمک می‌کنند گفت‌وگو عمیق شود: تعریف مشترکِ واژه‌های کلیدی پیش از بحث (مثل خوشبختی، عدالت، احترام)، آوردن مثال‌های شخصی اما بی‌حساسیت، و جمع‌بندی کوتاه پس از هر مکالمه. این عادت‌ها، فلسفه را از کتابخانه به میز شام می‌آورند. اما برای کودکان، راه فلسفه از فضولی فکری می‌گذرد؛ همان کنجکاوی شیرین که جهان را با «چرا» اندازه می‌گیرد. می‌شود هر هفته یک «پرسش خانوادگی» تعیین کرد و همه درباره آن فکر کنند: «دوستی یعنی چه؟»، «ترس چه کمکی می‌کند؟»، «چرا باید راست بگوییم؟». بازی‌های ساده مؤثرند: قصه‌گویی ناتمام که کودک پایانش را می‌سازد و باید دلیل انتخابش را بگوید؛ نقاشی یک وضعیت اخلاقی و توضیحِ معنا؛ و «دفترِ پرسش‌ها» که بچه‌ها سؤال‌های هفتگی‌شان را می‌نویسند و در جمع می‌خوانند. این‌ها ذهن را از واکنش فوری به اندیشیدن آرام منتقل می‌کند. نتیجه نهایی این مسیر هم که روشن است: فلسفه یعنی ساختن معنا در جهانی سیال و متغیر؛ یعنی تبدیل تجربه خام به فهم آگاهانه. هنر، کتاب و سینما ابزارهای ما برای دیدنِ این لایه پنهان‌اند، و گفت‌وگو همان کارگاهِ روزانه معناست. اگر بپرسیم، مکث کنیم و با دیگران بفهمیم، فلسفه نه فقط اندیشه ما را می‌سازد، که کیفیت زندگی‌مان را بالا می‌برد؛ و در این ارتقا، انسانیت است که تعالی می‌یابد.